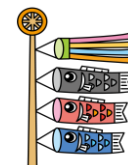




5月こんだてひょう

丸森町学校給食センター
(中学校)

月	火	水	木	金																							
5月 平均栄養量 <table><tr><td>えいようりょう 栄養量</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>鉄</td><td>えんぶん 塩分</td></tr><tr><td>きじゆんりょう 基準量</td><td>830kcal</td><td>34.2g</td><td>23.1g</td><td>450mg</td><td>4.0g</td><td>2.5g未満</td></tr><tr><td>へいきんえいりょうりょう 平均栄養量</td><td>794kcal</td><td>33.7g</td><td>24.7g</td><td>409mg</td><td>4.4g</td><td>3.0g</td></tr></table>  ※ 献立の下に数字は、当日の平均栄養量 エネルギー/たんぱく質/脂質/塩分です。 ※ 食材等の変更により、献立を変更する 場合があります。ご了承ください。  あさごはん 			えいようりょう 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	えんぶん 塩分	きじゆんりょう 基準量	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満	へいきんえいりょうりょう 平均栄養量	794kcal	33.7g	24.7g	409mg	4.4g	3.0g	1 きゅうしよくやす 給食休み		2 べんとう 弁当	
えいようりょう 栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	えんぶん 塩分																					
きじゆんりょう 基準量	830kcal	34.2g	23.1g	450mg	4.0g	2.5g未満																					
へいきんえいりょうりょう 平均栄養量	794kcal	33.7g	24.7g	409mg	4.4g	3.0g																					
5 子どもの日			8 ごはん さばの和風カレー煮 小松菜のツナあえ 白菜のみそ汁 デザート 844 / 33.4 / 28.0 / 3.4																								
6 振替休日			9 ごはん 豆腐の中華煮 コロッケ チャプチェ 830 / 33.4 / 25.8 / 2.7																								
7 べんとう 弁当			12 ごはん ドライカレー 豆まめサラダ ABCスープ 807 / 34.1 / 25.3 / 2.2																								
13 麦ごはん 厚焼き玉子の 野菜あんかけ 小松菜の和え物 豚汁 763 / 32.0 / 19.2 / 3.1			14 ミルクパン たらびのピザ風焼き イタリアンサラダ ミネストローネ 806 / 33.6 / 30.1 / 3.2																								
15 ごはん チンジャオロースー ナムル 中華コーンスープ 798 / 32.8 / 25.4 / 2.6			16 ごはん あじフライ おから炒り キャベツのみそ汁 813 / 32.2 / 24.7 / 2.6																								
19 ごはん 納豆 野菜炒め 油麩入り肉じゃが オレンジ 798 / 33.6 / 22.0 / 2.7			20 ごはん カレーそば ひじきの炒り煮 ひきな汁 797 / 35.2 / 21.6 / 3.2																								
21 横割り まるパン ハンバーグ シャンピニオンソース フレンチサラダ 白いんげん豆のスープ 755 / 33.3 / 27.2 / 3.6			22 ごはん いわしの南蛮漬 茎わかめのきんぴら みそけんちん汁 794 / 32.8 / 27.7 / 2.7																								
23 ごはん マーボ豆腐 フヨウハイ バンバンジーサラダ 791 / 35.5 / 24.5 / 3.2			26 ごはん セルフ焼き肉丼（具） さつまいものサラダ えのきたけのみそ汁 816 / 34.6 / 27.5 / 2.9																								
27 麦ごはん 甘酢肉団子 ホイコーロー 五目スープ 782 / 32.0 / 17.6 / 3.0			28 ココアパン 鶏肉のトマトソース ブロッコリーサラダ ポトフスープ 794 / 44.7 / 28.3 / 3.5																								
29 ごはん 子持ちししゃもフライ 豚肉とたけのこの みそ炒め おくずかけ 771 / 31.3 / 21.2 / 2.2			30 ごはん ポークカレー プレーンオムレツ 海藻サラダ 833 / 32.7 / 25.8 / 3.3																								



5月給食だより



新年度が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は過ごしやすい時期ですが、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症には特に注意が必要です。また、新しい環境での疲れも出てくる頃ですので、睡眠をしっかりとって体調を整え、朝ごはんを必ず食べてから登校するようにしましょう。



朝ごはんを食べると、いいことがいっぱい!



朝に「ごはん」や「パン」は、脳のエネルギーになります。午前中の勉強をしっかりサポートします。たんぱく質やビタミン類は、体の機能向上、健康に欠かせません。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、何か一品でも口に入れることから始めましょう。

まずは、脳のエネルギー源となる糖質を多く含むものを!



食欲がない人は、みそ汁やスープ、牛乳などがおすすめです。水分と一緒にビタミンやミネラルをとることができます。



食べる習慣ができれば、少しずつ品数を増やしてバランスも意識しましょう。



端午の節句は、男の子の健やかな成長と幸せを願う年中行事です。五月人形やこいのぼりを飾り、ちまき、かしわもちなどを食べてお祝いをする風習があります。

ちまき

もち米や団子をササの葉などで包み、ゆでたり蒸したりしたもの。中国から伝わった行事に由来し、地域によって味や形はさまざまですが、西日本では主に円すい形の甘いちまきが食べられています。もともとは、チガヤの葉が使われたことから、ちまきと呼ばれます。

かしわもち

あん入りのもちをカシワの葉でくるんだもの。カシワは、新しい芽が出るまで古い葉が木に残っていることから、家が途絶えずに代々栄えていくようにとの願いが込められています。カシワの代わりにサルトリイバラの葉を使う地域もあります。

別名で「菖蒲の節句」ともいい、菖蒲を浮かべたお風呂につかり、厄をはらう風習もあります。

カフェインのとり過ぎに気をつけましょう

★カフェインをとり過ぎると、どんな症状が出るの?.....

めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気 など

★市販のエナジードリンクに注意! エナジードリンクや眠気覚まし、清涼飲料水、栄養ドリンクなどには、カフェインが多く含まれているものがあります。成分表示を確認しましょう。